МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " БЕМЫЖСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "БЕМЫЖСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
DN: C=RU, S=Удмуртская Республика, STREET="ул.Коммунальная, д.4", L=с. Бемыж, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "БЕМЫЖСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"", ОГРН=1021800841699, СНИЛС=06516091552, ИНН ЮЛ=1813003225, ИНН=181300166838, E=cb.kiz.adm@mail.ru, G=Марина Владимировна, SN=Усачева, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "БЕМЫЖСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.02.05 18:55:01+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1													УТВЕРЖДАЮ			
2			**Примерное меню и пищевая ценность**										директор			
3			**приготовляемых блюд (2-х недельное)**										МБОУ Бемыжская средняя школа			
4	Сезон:	зимне-весенний											М.В. Усачева			
5	категория:	дети (7-11 лет)											09.01.2024г.			
6										меню на 1 неделю понедельник						
7	№ рец.	**наименование блюда**	**масса порц.**	**пищевые вещ-ва (г)**			**энергетическая ценность (ккал)**		**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
8				**Б**	**Ж**	**У**			**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
9		1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
10		ЗАВТРАК														
11																
12																
13																
14																
15		**Всего в ЗАВТРАК**														
16		ОБЕД														
17	№29	Суп гороховый с мясом	250	4.39	4.22	13.06	125.5		0.18	4.65	0		30.46	69.74	28.2	1.62
18	№173	Каша рисовая на молоке с маслом	210	5.2	8.4	28.8	209.88		0.05	1.33	0.05	0.06	142.66	141.66	30.66	1.33
19	№5	Компот из смеси сухофруктов	200	0.59	0	28.22	116.00		0.02		0.01	0.5	0.00	0	0	0.00
20	1	Хлеб пшеничный	60	6.63	1.25	28.86	153		0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
21	2	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.46	104		0.11				21	94.8	28.2	2.34
22	№45	Винегрет овощной	100	1.36	6.18	8.44	94.8		0.06	10.25			23.2	44.97	20.75	0.85
23		**Всего в ОБЕД**	**880**	**22.13**	**20.77**	**127.84**	**803.18**		**0.7**	**16.23**	**0.06**	**0.56**	**262.04**	**625.73**	**187.9**	**11.34**
24																
25																
26		**Всего в 1 неделю понедельник**														
27																
28			880	22.13	20.77	127.84	803.18		0.7	16.23	0.06	0.56	262.04	625.73	187.9	11.34

меню на 1 неделю вторник

№ рец	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК													
	Всего в ЗАВТРАК	**0**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	ОБЕД													
№45	Булочка домашняя	100	2.8	4.69	30.43	127.61		0			8.69		2.58	0.36
№5013	Нарезка из свежего огурца	60	0.61	4.87	1.9	63.63	0.02	7.6			17.48	32.02	10.64	0.46
П00273	Мясная котлета	100	15	15	17	223	0.06	0.1	17.98		27.35	103.99	20.08	0.94
П00784	Гречка рассыпчатая	200	9.95	7.48	47.77	307.25	0.21		19.2		15.00	181	120	16.00
Ф00559	Подлив с томатной пастой	30	0.55	1.26	2.41	22	0.01	0.71	0.01		4.76	6.67	3.46	0.14
№5	Компот из смеси сухофруктов	200	0.59	0	28.22	116		0.4			31.82	256.25	52.5	3.72
1	Хлеб пшеничный	60	6.63	1.25	28.86	153	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
2	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.46	104	0.11				21	94.8	28.2	2.34
	Всего в ОБЕД	**810**	**40.09**	**35.27**	**177.05**	**1116.49**	**0.69**	**8.81**	**37.19**	**0**	**170.82**	**949.29**	**317.54**	**29.16**
	Всего в 1 неделю вторник		**40.09**	**35.27**	**177.05**	**1116.49**	**0.69**	**8.81**	**37.19**	**0**	**170.82**	**949.29**	**317.54**	**29.16**

меню на 1 неделю среда

№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Всего в ЗАВТРАК	**0**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	ОБЕД													
П00035	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250	4.79	6.03	12.42	118.62	0.06	0.03	1.02	0.3	32.07	34.98	5.42	0.3
Ф00517	Рис припущенный	200	4.85	5.73	48.89	267	0.03		0.03		3.22	80.8	25.34	0.68
Ф00386	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	100	9.57	4.82	2.57	92	0.07	2.08			28	147.83	28.83	0.57
№5013	Огурец свежий	60	0.61	4.87	1.9	63.63	0.02	7.6			17.48	32.02	10.64	0.46
П00440	Напиток из кураги	200	1		28.2	119	0.02	1	0.09	0.9	2.9	28	18	18
1	Хлеб пшеничный	60	6.63	1.25	28.86	153	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
2	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.46	104	0.11				21	94.8	28.2	2.34
	Всего в ОБЕД	**930**	**31.41**	**23.42**	**143.30**	**917.25**	**0.53**	**10.68**	**0.09**	**1.2**	**117.32**	**658.01**	**191.09**	**27.55**
	Всего в 1 неделю среда		**31.41**	**23.42**	**143.30**	**917.25**	**0.53**	**10.68**	**0.09**	**1.2**	**117.32**	**658.01**	**191.09**	**27.55**

меню на 1 неделю четверг

№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК													
	Всего в ЗАВТРАК	**0**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	ОБЕД													
Ф00081	Борщ с мясом	250	9.89	7.27	13.79	160	0.12	15.62			61.25	158.1	45.75	2.2
П00331	Макароны отварные	200	7.33	6.4	41.73	255	0.08		0.04	1.07	14.67	48	9.33	1.07
№143	Котлета рыбная	100	10.49	3.51	11.26	115.78		0.33			56.71	0	0	0.84
Ф00553	Подлив с томатной пастой	30	0.58	2.1	4.01	22	0.01	1.19	0.01		7.94	11.12	5.76	0.24
П00436	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	18.98	81	0.02	100			12.34			0.62
1	Хлеб пшеничный	60	6.63	1.25	28.86	153	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
2	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.46	104	0.11				21	94.8	28.2	2.34
ТТК2586	Салат из свежей капусты с морковью	100	1.99	9.12	12.78	141.18	2	51	26	12	4.5	3.9	4.2	5.3
	Всего в ОБЕД	**1000**	**41.55**	**30.65**	**151.87**	**1031.96**	**2.62**	**168.1**	**26.05**	**13.07**	**223.13**	**590.48**	**173.32**	**17.81**
	Всего в 1 неделю четверг		**41.55**	**30.65**	**151.87**	**1031.96**	**2.62**	**168.1**	**26.05**	**13.07**	**223.13**	**590.48**	**173.32**	**17.81**

меню на 1 неделю пятница

№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК													
	Всего в ЗАВТРАК	**0**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	ОБЕД													
50/13	Нарезка из свежего огурца	60	0.61	4.87	1.9	63.63	0.02	7.6			17.48	32.02	10.64	0.46
П00311	Плов с мясом курицы	230	25	21	45	471		11			37		37	12
Ф00597	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.77	113.00		0.4			31.82	256.25	52.5	3.75
1	Хлеб пшеничный	60	6.63	1.25	28.86	153	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
2	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.46	104	0.11				21	94.8	28.2	2.34
№50	Ватрушка с творожным фаршем	100	16.57	25.03	45.4	243.75		0.2			128.59		5.47	1.39
	Всего в ОБЕД	**710**	**53.21**	**52.89**	**169.39**	**1148.38**	**0.41**	**19.2**	**0**	**0**	**280.61**	**657.63**	**213.89**	**25.14**
	Всего в 1 неделю пятница		**53.21**	**52.89**	**169.39**	**1148.38**	**0.41**	**19.2**	**0**	**0**	**280.61**	**657.63**	**213.89**	**25.14**

меню на 1 неделю суббота

№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК													
	Всего в ЗАВТРАК		**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	ОБЕД													
П0034	Суп крестьянский с крупой с мясом курицы	250	2.52	7.25	14.69	152.00	0.08	0.04	1.28		40.09	43.73	6.78	0.38
№290	Гуряш из курицы	100	14.90	11.45	5.54	183.23	0.09	6.5	40.32	2.38	14.10	0.13	21.84	0.87
П00331	Макароны отварные	200	7.33	6.4	41.73	255.00	0.08		0.04	1.07	14.67	48	9.33	1.07
№859	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	22.3	110	0.02	0	0		12	24	0	0.8
1	Хлеб пшеничный	60	6.63	1.25	28.86	153	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
2	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.46	104	0.11				21	94.8	28.2	2.34
	Всего в ОБЕД	**870**	**35.54**	**27.27**	**133.58**	**803.00**	**0.66**	**6.54**	**41.64**	**3.45**	**146.6**	**485.22**	**146.23**	**10.66**
	Всего в 1 неделю суббота		**35.54**	**27.27**	**133.58**	**803.00**	**0.66**	**6.54**	**41.64**	**3.45**	**146.6**	**485.22**	**146.23**	**10.66**

меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК													
	Всего в ЗАВТРАК	**0**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	ОБЕД													
П00094	Суп крестьянский с крупой с мясом курицы	250	2.52	7.25	14.09	152	0.07	20.03	0.02		37.5	73.4	20.55	0.76
П00324	Каша пшенная на молоке с маслом	210	7	3	43	284	0.04		25		7.38	83.75	27.25	0.59
1859	Компот из свежих яблок	200	0.20	0.2	22.30	110.00	0.02	0	0		12.00	24	0.4	0.80
1	Хлеб пшеничный	60	6.63	1.25	28.86	153	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
2	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.46	104	0.11				4.5	3.9	4.2	3.3
	Всего в ОБЕД	**780**	**17.79**	**5.17**	**114.62**	**803.00**	**0.45**	**0**	**25**	**0**	**68.6**	**386.21**	**111.93**	**9.89**
	Всего в 2 неделю понедельник		**17.79**	**5.17**	**114.62**	**803.00**	**0.45**	**0**	**25**	**0**	**68.6**	**386.21**	**111.93**	**9.89**

меню на 2 неделю вторник

№ рец	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК													
	Всего в ЗАВТРАК	**0**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	ОБЕД													
ТТК2586	Овощная нарезка (из свежих овощей)	60	2.77	3.53	5.8	60								
№661	Пюре гороховое	150	17.58	8.5	40.99	291.09	0.51				84.65			4.965
№442	Тефтели с рисом	90	8.9	10.4	6.6	156		1			8		10	1
П00402	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.1	31.70	131.00	0.02		0.01	0.5	21.00	23	16	0.70
1	Хлеб пшеничный	60	6.63	1.25	28.86	153	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
2	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.46	104	0.11				21	94.8	28.2	2.34
№769	Булочка сдобная	100	7.5	13.2	54.91	374					46.8		13	1
	Всего в ОБЕД	**720**	**47.94**	**37.70**	**189.32**	**1269.09**	**0.92**	**1**	**0.01**	**0.5**	**226.17**	**392.36**	**147.28**	**15.205**
	Всего в 2 неделю вторник		**47.94**	**37.70**	**189.32**	**1269.09**	**0.92**	**1**	**0.01**	**0.5**	**226.17**	**392.36**	**147.28**	**15.205**

меню на 2 неделю среда

№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК													
	Всего в ЗАВТРАК	**0**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	ОБЕД													
№210	Суп с лапшой и с курицей	250	7.18	2.94	11.76	102.26		3.33			1.24	8.33	0.11	0
№442	Тефтели с рисом	90	8.9	10.4	6.6	156		1			8		10	1
П00784	Гречка рассыпчатая	200	9.95	7.48	47.77	307.25	0.21		192		15	181	120	16
Ф00559	Подлив с томатной пастой	30	0.55	1.26	2.41	22	0.01	0.71	0.01		4.76	6.67	3.46	0.14
№417	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	18.98	81.00	0.02	100			21.34			0.62
1	Хлеб пшеничный	60	6.63	1.25	28.86	153	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
2	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.46	104	0.11				21	94.8	28.2	2.34
	Всего в ОБЕД	**890**	**37.85**	**24.33**	**136.84**	**925.51**	**0.63**	**101.71**	**192**	**0**	**114.82**	**557.03**	**241.74**	**25.3**
	Всего в 2 неделю среда		**37.85**	**24.33**	**136.84**	**925.51**	**0.63**	**101.71**	**192**	**0**	**114.82**	**557.03**	**241.74**	**25.3**

меню на 2 неделю четверг

№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК													
	Всего в ЗАВТРАК	**0**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	ОБЕД													
Ф00081	Борщ с мясом	250	9.89	7.27	13.73	160	0.12	15.62			61.25	158.1	45.75	2.2
№143	Котлета рыбная	100	10.4	3.51	11.26	115.78		0.33			56.71			0.84
№304	Рис припущенный	200	11.64	19.48	100	621.9					187.68	153.62	522.78	1.78
Ф00588	Компот из яблок	200	0.17	0.17	24.72	101	0.01	1.78			14.99	4.55	3.73	0.97
Ф00559	Подлив с томатной пастой	30	0.55	1.26	2.41	22	0.01	0.71	0.01		4.76	6.67	3.46	0.14
1	Хлеб пшеничный	60	6.63	1.25	28.86	153	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
2	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.46	104	0.11				4.76	6.67	3.46	0.14
	Всего в ОБЕД	**900**	**43.24**	**33.66**	**201.44**	**1277.68**	**0.53**	**18.44**	**0.01**	**0**	**374.87**	**604.17**	**659.26**	**11.27**
	Всего в 2 неделю четверг		**43.24**	**33.66**	**201.44**	**1277.68**	**0.53**	**18.44**	**0.01**	**0**	**374.87**	**604.17**	**659.26**	**11.27**

меню на 2 неделю пятница

№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК													
	Всего в ЗАВТРАК	**0**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	ОБЕД													
№1	Салат из свежей капусты с морковью	100	9.12	6.08	12.78	141.18		26.5			564.5	24	42.48	0.78
№345	Жаркое по домашнему	230	40	11	46	439		11			37		37	12
№946	Чай с лимоном	200	0.53		9.87	41.6		2.13			15.33	12.27	23.2	2.13
1	Хлеб пшеничный	60	6.63	1.25	28.86	153		0.28			44.72	274.56	80.08	5.2
2	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.46	104		0.11			4.76	6.67	3.46	0.14
№626	Ватрушка с творожным фаршем	100	16.57	25.03	45.5	243.75					128.59	0	5.47	1.39
	Всего в ОБЕД	**750**	**76.81**	**44.08**	**163.47**	**1122.53**	**0**	**40.02**	**0**	**0**	**794.9**	**317.5**	**191.69**	**21.64**
	Всего в 2 неделю пятница		**76.81**	**44.08**	**163.47**	**1122.53**	**0**	**40.02**	**0**	**0**	**794.9**	**317.5**	**191.69**	**21.64**

меню на 2 неделю суббота

№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК													
	Всего в ЗАВТРАК		**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	ОБЕД													
№104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1.55	8.29	12.62	131.30		14.75			90.17	162.14	26.72	0.56
№290	Гуляш из курицы	100	14.9	11.45	5.54	183.23	0.09	6.5	40.3	2.38	14.1	0.13	21.84	0.87
П00331	Макароны отварные	200	7.33	6.4	41.73	255.00	0.08	0.04	1.07		14.67	48	9.33	1.07
П00440	Напиток из кураги	200	1		28.2	119	0.02	1	0.09	0.9	29	28	18	1
1	Хлеб пшеничный	60	6.63	1.25	28.86	153	0.28				44.72	274.56	80.08	5.2
2	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.46	104	0.11				21	94.8	28.2	2.34
Ф00574	Бананы свежие	100	1.5	0.5	21	95	0.04	10			8			0.6
	Всего в ОБЕД	**970**	**36.87**	**28.61**	**158.41**	**1040.53**	**0.62**	**32.29**	**41.5**	**3.28**	**221.66**	**607.63**	**184.17**	**11.64**
	Всего в 2 неделю суббота		**36.87**	**28.61**	**158.41**	**1040.53**	**0.62**	**32.29**	**41.5**	**3.28**	**221.66**	**607.63**	**184.17**	**11.64**
	ИТОГО		**462.30**	**343.05**	**1739.29**	**20625.27**	**8.06**	**406.83**	**363**	**13.34**	**2739.48**	**6205.53**	**2578.1**	**205.265**
	Среднее за период		**46.18**	**50.71**	**230.00**	**1718.77**	**1.09**	**41.71**	**47.2**	**2.34**	**250.81**	**1113.9**	**822.56**	**24.81**
	Мин.нормативное знач.		**90**	**92**	**383**	**2713**	**1.4**	**70**	**0.9**	**12**	**1200**	**1800**	**300**	**17**
	Отклонение от норм.,%													